

## SHIATSU FÜR FRAUEN IN DEN WECHSELJAHREN

### Was sind die häufigsten Beschwerden in den Wechseljahren?

Die Wechseljahre der Frau sind keine abrupt einsetzende Veränderung, sondern ein sehr langsamer Prozess. Mit dem Aufhören der Menstruation werden die Frauen ganz unmittelbar mit dem Älterwerden konfrontiert. Diese Zeit der körperlichen und seelischen Veränderungen kann verunsichern, Ängste auslösen und braucht Geduld. Die klassischen körperlichen Beschwerden sind Zyklusunregelmäßigkeiten, Blutungsveränderungen und Hitzewallungen. Auch Schlafprobleme, Nervosität, Reizbarkeit, nächtliches Schwitzen, depressive Verstimmungen, Kopfschmerzen, Veränderungen der Haut und Schleimhäute können auftreten, aber jede Frau erlebt die Wechseljahre anders. Auch die Ausprägung der Beschwerden ist von Frau zu Frau unterschiedlich und sehr abhängig von der jeweiligen Lebenssituation, der Entspanntheit bzw. dem Stress. Frauen mit einem guten Gesundheitszustand schaffen eine wesentliche Grundlage, den Wechsel besser zu durchleben. Und genau hier setzt Shiatsu ein.

### Wie wirkt Shiatsu bei Beschwerden in den Wechseljahren?

Shiatsu hilft, die hormonellen Veränderungen und psychischen Aspekte auszugleichen und zu integrieren. Eine Behandlung stimuliert die Selbstregulation, auch die der Hormonkreisläufe, und trägt dazu bei, das vegetative Nervensystem ins Gleichgewicht zu bringen. Entsprechende Symptome werden deutlich und nachhaltig gemindert. Durch Druck auf die Meridiane (Energieleitbahnen) und deren Aktivierung mittels shiatuspezifischer Techniken normalisiert sich der gestörte Energiefluss, und die Genesungs- und Gesundungsfähigkeit des Organismus wird gestärkt. Die körperbezogene Behandlung

und das begleitende Gespräch tragen dazu bei, Ängste abzubauen, in Stresssituationen zu entspannen und gelöster mit den Beschwerden umzugehen. Shiatsu fördert einen ganzheitlichen Umgang mit dieser natürlichen Phase im Leben von Frauen, die Akzeptanz ihres Körpers und festigt ihre Gesundheitskompetenz. Mit Tipps für eine gesundheitsstärkende und eigenverantwortliche Lebensweise (vollwertige Ernährung, ausreichend Bewegung, Körper- und Meridianübungen) werden die Behandlungen sinnvoll ergänzt.

### Ein Fallbeispiel

In den letzten Jahren haben verschiedene, gross angelegte internationale Studien gezeigt, dass bei der Hormontherapie in den Wechseljahren die Risiken den Nutzen überwiegen. Aus diesem Grund hat Frau A. (verheiratet, 3 erwachsene Kinder) bewusst Shiatsu zur Linderung ihrer Wechseljahrsbeschwerden gewählt. Seit Eintreten ihrer Regelblutung hatte sie unter sehr schmerzhafter Menstruation, starker Blutung, häufig begleitet von Übelkeit und Kopfschmerzen, gelitten. Der Eintritt in die Wechseljahre brachte Stimmungsschwankungen, Blasenschwäche, Schlafprobleme, starkes nächtliches Schwitzen und wieder Kopfschmerzen. Gleichzeitig stand sie auch emotional unter Druck. Die Kinder verliessen ihr Heim, sie musste sich mit einer neuen Familiensituation und ihrer neuen Rolle auseinandersetzen. Noch einmal einen Neuanfang wagen, mehr in die Erwerbsarbeit einsteigen? Oder sich mehr dem kreativen Hobby widmen, das sie lange vernachlässigen musste? Diese Zeit des körperlichen und seelischen Umbruchs und der Neuorientierung erweckte Ängste. Waren die Wechseljahrsbeschwerden auch Signale des Körpers, sich mehr um die eigenen Bedürfnisse und Interessen zu kümmern? Durch die beruhigende und stärkende Wirkung der Shiatsu-Behandlungen und die Ermutigung in den Gesprächen schaffte Frau A. den

Ausgleich in ihrem Alltag. Die Shiatsu-Behandlungen verbesserten ihre Selbstwahrnehmung auf körperlicher und emotionaler Ebene. Die körperlichen Beschwerden verminderten sich und ihre Gesundheit stabilisierte sich. Dies erhöhte die Fähigkeit von Frau A., mit Belastung und Entscheidungen umzugehen und motivierte sie zu einer gesunden Lebensweise, die nachhaltig wirkt, sie vor Rückfällen schützt und in jedem zukünftigen Wechsel stützt.

## Was sollten Sie über Shiatsu-Therapie wissen?

Shiatsu ist eine Methode der Komplementärtherapie, in der traditionellen fernöstlichen Gesundheitslehre verankert und bezieht moderne westliche Erkenntnisse zur Gesundheitsförderung mit ein. Die Behandlung erfolgt am bekleideten Körper, meistens auf einem Futon. Die Therapeutin/der Therapeut übt mit Daumen, Handflächen, Ellbogen und Knien entspannten und tiefgehenden Druck auf Körperstellen und Energieleitbahnen aus und verwendet weitere Shiatsu-spezifische Techniken. Spannungen und Blockaden werden gelöst und der Energiefluss harmonisiert, Körper und Seele werden zugleich berührt und unterstützt. Shiatsu und das behandlungsergänzende Gespräch in einem therapeutischen Prozess helfen, schwierige Lebensphasen zu bewältigen und das Leben gesund zu führen. Bei Beschwerden und Krankheiten ist eine schul- oder alternativmedizinische Abklärung angezeigt.

## Wo finden Sie Zusatzinformationen und qualifizierte TherapeutInnen?

Shiatsu Gesellschaft Schweiz  
T 056 427 15 73  
[www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch)

